

# Manual de estrategias para el manejo del Síndrome de Burnout en profesores de educación superior

Pérez Dauzón, Mariana

2021-11-29

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5204>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

# Manual de estrategias para el manejo del Síndrome de *Burnout* en profesores de educación superior

Mariana Pérez Dauzón

Proyecto Integrador en Ciencias de la Salud III

Universidad Iberoamericana Puebla

## Resumen

El Síndrome de *burnout* hace referencia a un desequilibrio e inestabilidad emocional que resultan de una actividad laboral altamente demandante, ante la cual los recursos del individuo resultan insuficientes, por lo que se transforma en una condición crónicamente estresante. El objetivo de esta investigación fue diseñar un manual de técnicas y estrategias dirigidas al manejo del Síndrome de *burnout* para beneficio de los profesores de Licenciatura de la Universidad Iberoamericana Puebla. Para ello, el trabajo se dividió en dos fases, la primera constó de la detección de necesidades y niveles de desgaste ocupacional de los docentes; seguida por la elaboración de un manual de estrategias que pueda ser de apoyo para los docentes a manera de una guía para la prevención y el afrontamiento del *burnout* y sus efectos.

*Palabras clave:* Burnout, profesores, desgaste, afrontamiento, estrés.

### Planteamiento del problema

Anteriormente, la profesión docente era clasificada como una ocupación de bajo estrés; solía pensarse particularmente que la docencia universitaria tenía una gran libertad en cuestión a horarios y carga, siendo una profesión altamente flexible (Khan et al., 2014).

No obstante, el cambio que han experimentado los ámbitos social, político y económico a lo largo de los años, así como el contexto de trabajo derivado de la pandemia causada por el virus SARS-CoV-2, han dejado su marca en los sistemas e instituciones de educación, volviendo la docencia una profesión de alta dificultad y complejidad (Carreon et al., 2021), susceptibles al estrés y afecciones relacionadas al mismo, como puede ser el síndrome de *burnout*.

### Objetivos

*General:* Diseñar un manual de técnicas y estrategias dirigidas al manejo del Síndrome de *burnout* para beneficio de los profesores de Licenciatura de la Universidad Iberoamericana Puebla.

*Específicos:*

- 1) Evaluar el nivel del Síndrome de *burnout* presente en los profesores.
- 2) Detectar necesidades del cuerpo docente en relación con los niveles de *burnout* y sus estresores.
- 3) Formular estrategias de afrontamiento a factores estresantes identificados.

### Justificación

Algunos docentes son expuestos a padecer de cansancio laboral, evidenciando un conjunto de signos y síntomas que no les permiten realizar su labor plenamente (Guerrero, 2003); por ello, se considera pertinente el proponer un manual de estrategias dirigido a los profesores como una forma de prevención y/o intervención ante el *burnout*.

### Marco teórico

El *burnout* es un síndrome tridimensional caracterizado por un estado psicológico de agotamiento emocional, despersonalización, y realización personal reducida que puede ocurrir entre individuos que trabajan en contacto directo con otras personas (Maslach et al., 1997). Las tres dimensiones mencionadas son definidas de la siguiente manera:

*Realización personal reducida:* Refiere al reconocimiento por parte del profesional de su propia labor como incompleta al notar que no ha cubierto los objetivos y/o expectativas, aumentando su frustración y causando un sentimiento de insuficiencia; por lo que no se siente realizado, ha perdido su visión o sus metas laborales, y esto lo dirige a perder su motivación y desear retirarse definitivamente de todas las actividades para no seguir sufriendo o frustrándose (Rivera-Guerrero et al., 2018).

*Agotamiento Emocional:* Sentimiento de estar sobrepasado emocionalmente por el contacto con otros; es una consecuencia de la intensa tensión física, afectiva y emocional causada por la prolongada exposición a demandas laborales (Khan et al., 2014).

*Despersonalización:* Equiparada a un mecanismo de defensa, es poner una “barrera” entre uno mismo y los otros. La persona se convierte en menos humana, se “despersonaliza”, proyectando una actitud de cinismo hacia las personas receptoras de su servicio (Rivera-Guerrero et al., 2018).

## **Método**

*Tipo de estudio:* Cuantitativo, no experimental, transversal, de tipo exploratorio.

*Participantes:* La respuesta del cuestionario estuvo sujeta a la participación voluntaria de los docentes, resultando en una muestra de 38 profesores de Licenciatura correspondientes a los 6 departamentos de la Universidad: (Ciencias e Ingenierías; Negocios; Arte, Diseño y Arquitectura; Ciencias Sociales; Humanidades; y Ciencias de la Salud).

*Instrumento:* Se recurrió a la aplicación de un cuestionario basado en la Escala de Desgaste Ocupacional EDO (Uribe, 2010); en este, se incluyeron 54 ítems de los 70 originales, considerando las preguntas correspondientes a los factores de Agotamiento, Despersonalización e Insatisfacción de Logro, así como los

factores Psicosomáticos, de los cuales solo se abarcaron los factores de Sueño, Gastrointestinales, Dolor, Ansiedad y Depresión.

*Procedimiento:* La aplicación del instrumento se realizó mediante un cuestionario en línea, el cual fue proporcionado a los docentes a partir del contacto con los Directores de Departamento y Coordinadores de Licenciatura. Las respuestas fueron registradas en una base de datos, de la cual se obtuvieron las puntuaciones generales para cada subescala, cuyos resultados fueron calculados según el Manual para la Escala de Desgaste Ocupacional (Uribe, 2010). El propósito era poder calificar cada factor en niveles: muy bajo, bajo, abajo del término medio, arriba del término medio, alto, muy alto. Para ello, se necesitó calcular el promedio de respuesta por factor, y compararlo con los promedios y desviaciones estándar que otorga la prueba de acuerdo con las variables sociodemográficas correspondientes. Posteriormente, se pudieron establecer los resultados generales obtenidos por los docentes universitarios de acuerdo con los factores considerados por la Escala de Desgaste Ocupacional. Los resultados obtenidos fueron utilizados para sustentar la propuesta a realizar en el manual de estrategias, el cual se realizó en un formato digital, que facilitara el acceso futuro tanto para quienes participaron del estudio, como para aquellos profesores que no formaron parte de este.

## **Resultados**

Los resultados obtenidos según el Modelo de Leiter (*Tabla 1*), permiten afirmar que la mayor parte de los profesores se encuentra en un nivel alto de riesgo para “quemarse”, por lo que hacer la labor de prevención e intervención es pertinente.

*Tabla 1. Resultados según Modelo de Leiter*

Nivel de Desgaste Ocupacional	%
Bajo o “Sano”	37%
Regular o “Normal”	3%

Alto o "En Peligro"	58%
Muy Alto o "Quemado"	3%

En cuanto a las 3 dimensiones del síndrome, los resultados fueron los siguientes: para Agotamiento Emocional, un 16% se encontró en un nivel alto y un 5% en Muy Alto; mientras que menos de la mitad de los docentes se encontraron por debajo de la norma en cuanto a dicha subescala. La dimensión más baja resultó ser Despersonalización, con solo 29% de la muestra en un nivel arriba de la norma; mientras que, en Insatisfacción de Logro la mayoría de los docentes se encontraron en niveles bajo la norma, sin embargo, el 16% estuvo dividido entre los niveles de Arriba del Término Medio y Alto, lo que puede ser señal de que los docentes están perdiendo la motivación con respecto a la docencia y sus actividades profesionales relacionadas con esta.

La evaluación de los factores psicosomáticos (Tabla 2), señala que en la mayoría de estos la tendencia se encuentra en los niveles cercanos a la media; y para 3 de los 5, una proporción de la muestra se encuentra en niveles bajos. No obstante, debe reconocerse que, aunque bajo, sí existe un porcentaje de profesores que comienza a mostrar efectos altos del desgaste con relación a estos factores, principalmente el de Dolor y Depresión.

Tabla 2. Resultados de Factores Psicosomáticos

Factor Psicosomático	% niveles Bajo y Muy bajo	% niveles Alto y Muy Alto
Sueño	11%	5%
Dolor	21%	16%
Gastrointestinales	0%	8%
Ansiedad	0%	3%
Depresión	37%	13%

De acuerdo con los resultados obtenidos, se propuso el contenido para el manual con el fin de proporcionar a los docentes algunas técnicas y recomendaciones que puedan ser de ayuda para el afrontamiento y/o prevención de dicho desgaste ocupacional, teniendo en

mente que estas pudieran ser utilizadas por el docente de forma individual y sin necesitar a alguien que le guíe.

Considerando los resultados y lo anteriormente mencionado, la estructura propuesta para el manual fue la siguiente: Primero, se incluyó una presentación breve, a manera de una introducción al por qué de la elaboración del manual, seguido por un resumen de la investigación realizada y los resultados obtenidos por la misma. El manual continúa para hacer una introducción a lo que es el Síndrome de *burnout* y las dimensiones que lo componen, seguido de los factores que pueden actuar como promotores para su desarrollo y los efectos y consecuencias que puede tener en quien lo padece. Una vez terminada esta sección introductoria, se abordan diferentes tipos de estrategias de afrontamiento y ejemplos de cómo pueden ser de ayuda, mediante un listado de posibles situaciones que pueden fungir como estresores y técnicas susceptibles de ser utilizadas ante cada uno.

De igual manera, se incluyen estrategias de autocuidado basadas en los factores psicosomáticos, considerando que puedan ser de ayuda para el manejo del tiempo, definición de metas, rutina de descanso, alimentación balanceada, relajación muscular, reconocimiento de limitaciones, yoga, meditación y otras actividades para el cuidado de cuerpo y mente. Finalmente, se incluye una sección de contactos básicos en caso de requerir un apoyo psicológico profesional.

## Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo el diseño de un manual de técnicas y estrategias dirigidas a los profesores de Licenciatura de la Universidad Iberoamericana Puebla, con el fin de proporcionarles técnicas y estrategias de afrontamiento y autocuidado dirigidas a la prevención y manejo del Síndrome de *burnout*. Es importante señalar que el diseño del manual no toma en cuenta las

variables sociodemográficas de los docentes, de manera que este pueda ser un instrumento de uso general para los docentes independientemente de ellas. Sin embargo, estas mismas variables pueden ser claves para el estudio si se desea avanzar a un alcance correlacional entre estas características de la población y sus niveles de *burnout*.

La mayoría de los estudios utilizan como instrumento de evaluación el *Maslach Burnout Inventory*; sin embargo, en la presente investigación se decidió utilizar la EDO, puesto que esta sí se encuentra validada en población mexicana, a la vez que crea la posibilidad de analizar los factores psicosomáticos, mismos que fueron de utilidad para considerar las propuestas de autocuidado en el manual.

Se considera que el material desarrollado puede ser afín a las intervenciones realizadas por otros autores, en el sentido de que se incluyen técnicas correspondientes a sus bases teóricas, como podrían ser aquellas pertenecientes al *Mindfulness*, las cuales fueron probadas por Hilcove et al. (2020), Bianchini y Copeland (2021), Fendel et al., (2019), y Reynaldos-Grandón y Pedrero (2021); así como técnicas cognitivo-conductuales, similares a las utilizadas por Guerrero y Vicente (2002), y Reyes y González-Celis (2016).

Por su parte, es importante mencionar que los resultados obtenidos no coinciden con los hallazgos de Harrington en 1994, quien concluyó que trabajar un aproximado de 48 a 56 horas a la semana es dañino y aumenta el riesgo de “quemarse”. Dicho estudio fue realizado en el Reino Unido, en el cual se encontró que los docentes trabajaban un promedio de 46 a 55 horas semanales, y de estos el 80% reportaba niveles inaceptables de estrés y argumentaban estar exhaustos y padecer insomnio (Brown & Roloff, 2011). En el caso del presente estudio, la cantidad de horas laboradas parece no hallarse en

relación con el nivel de *burnout*, pues de quienes reportan menos de 46 horas, el 54% se encuentra en un nivel alto de desgaste ocupacional; a la vez que, de quienes reportan más de 46 horas semanales, 37% se encuentra en un nivel de desgaste bajo.

Para comparación con otra muestra mexicana, se puede considerar el estudio realizado en una muestra de 117 maestros de educación básica, de la cual se obtuvo que 62 % de ellos presentaban altos niveles de sobrecarga laboral, mientras que el 8% alcanzaba niveles muy altos (Rodríguez, 2005). Los resultados obtenidos de la presente investigación son más bajos, en cuanto a que 58% de los docentes de licenciatura presenta altos niveles de sobrecarga laboral, mientras que el 3% indica niveles muy altos. No obstante, no es posible afirmar que esto se deba al nivel de educación en el que imparten las clases.

Finalmente, según lo hallado por Unda et al. (2008), los hombres presentaron niveles más bajos que las mujeres en ilusión por el trabajo y en desgaste psíquico; lo cual coincide con los resultados obtenidos, a pesar de que la diferencia no sea muy marcada, pues 8% de las mujeres muestran niveles altos de insatisfacción laboral, misma que se relaciona con la ilusión por el trabajo; a diferencia de un 7% de los hombres.

### **Conclusiones y recomendaciones**

El presente trabajo y los hallazgos derivados de este nos permiten afirmar que los profesores de la Universidad Iberoamericana Puebla son una población susceptible al Síndrome de *burnout*, por lo que es necesario considerar la importancia de prevenir o reducir sus efectos en el cuerpo docente.

Se reconoce que la investigación realizada posee limitaciones, como lo es el tamaño y representatividad de la muestra en cuanto al total de la población, así como el tiempo reducido con el que se realizó, impidiendo una profundización mayor en

las variables. Dichas limitaciones pueden tratar de evitarse en futuras investigaciones, utilizando una muestra probabilística que permita elaborar conclusiones más profundas sobre la relación de las variables organizacionales con los niveles de desgaste ocupacional y sus efectos psicosomáticos. Asimismo, se podría continuar con una población docente que no se limite a una única institución, con la finalidad de permitir la comparación y generalización de los resultados a nivel local, estatal o incluso nacional.

### Referencias

- Bianchini, C. y Copeland, D. (2021). The Use of Mindfulness-Based Interventions to Mitigate Stress and Burnout in Nurses. *Journal for nurses in professional development*, 37(2), 101-106.  
[https://journals.lww.com/jnsdonline/Abstract/2021/03000/The\\_Use\\_of\\_Mindfulness\\_Based\\_Interventions\\_to.7.aspx](https://journals.lww.com/jnsdonline/Abstract/2021/03000/The_Use_of_Mindfulness_Based_Interventions_to.7.aspx)
- Brown, L. y Roloff, M. (2011). Extra-role time, burnout, and commitment: The power of promises kept. *Business Communication Quarterly*, 20(10), 1-25.  
<https://doi.org/10.1177/1080569911424202>
- Carreon, T., Rotas, E., Cahapay, M., Garcia, K., Amador, R. y Anoba, J. (2021). Miedo al COVID-19 y agotamiento de la Enseñanza online en los Maestros Filipinos (Infantil - 12 años). *International Journal of Educational Research and Innovation*, 15, 552-567.  
<https://doi.org/10.46661/ijeri.5853>
- Guerrero, E. Y Vicente, F. (2002). Abordaje del burnout en profesionales del campo de la discapacidad en J. García (Coord.), *Aplicaciones de intervención psicopedagógica* (pp. 327-337). Editorial Pirámide.  
[https://www.researchgate.net/publication/316279513\\_Abordaje\\_del\\_burnout\\_en\\_profesionales\\_del\\_campo\\_de\\_la\\_discapacidad](https://www.researchgate.net/publication/316279513_Abordaje_del_burnout_en_profesionales_del_campo_de_la_discapacidad)
- Guerrero, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de psicología*, 19(1), 145-158.  
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/27931>
- Fendel, J., Bürkle, J. y Göritz, A. (2019). Mindfulness-based interventions to reduce burnout and stress in physicians: a study protocol for a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 9(11), 1-5.  
<http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032295>
- Hilcove, H., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey L., Brewer, M. y Jones, K. (2020). Holistic Nursing in Practice: Mindfulness-Based Yoga as an Intervention to Manage Stress and Burnout. *Journal of Holistic Nursing*, 39(1), 29-42.  
<https://doi.org/10.1177/0898010120921587>
- Khan, F., Yusoff, R. y Khan, A. (2014). Job Demands, Burnout and Resources in Teaching a Conceptual Review. *World Applied Sciences Journal*, 30(1), 20-28.  
[https://www.idosi.org/wasj/wasj30\(1\)14/4.pdf](https://www.idosi.org/wasj/wasj30(1)14/4.pdf)
- Maslach, C., Jackson, S. y Leiter, M. (1997). Maslach Burnout Inventory en C. Zalaquet y R. Wood (Eds.). *Evaluating stress: A book of resources. Scarecrow Education* (pp. 191-218).  
[https://www.researchgate.net/publication/277816643\\_The\\_Maslach\\_Burnout\\_Inventory\\_Manual](https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual)
- Reyes, K. y González-Celis, A. (2016). Efectos de una intervención cognitivo-conductual para disminuir el burnout en cuidadores de ancianos institucionalizados. *Escritos de Psicología*, 9(1), 15-23.  
[http://www.escriosdepsicologia.es/esp/numanteriores/vol9num1/vol9num1\\_2.html](http://www.escriosdepsicologia.es/esp/numanteriores/vol9num1/vol9num1_2.html)
- Reynaldos-Grandón, K. Y Pedrero, V. (2021). Efectos de una intervención basada en atención plena para reducir el nivel de burnout en enfermeras. *Salud Uninorte*, 37(1), 129-138.  
<https://doi.org/10.14482/sun.37.1.158.72>
- Rivera-Guerrero, A., Segarra, P. y Giler, G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(2), 78-84.  
[http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/15169/144814481951](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/15169/144814481951)
- Rodríguez, L. (2005). Estudio de Caso en México en M. Campos y A. Körner (Coords.), *Condiciones de Trabajo y Salud Docente* (pp. 139-172). UNESCO.  
[https://www.researchgate.net/publication/39724162\\_Condiciones\\_de\\_trabajo\\_y\\_salud\\_docente\\_estudios\\_de\\_casos\\_en\\_Argentina\\_Chile\\_Ecuador\\_Mexico\\_Peru\\_y\\_Uruguay](https://www.researchgate.net/publication/39724162_Condiciones_de_trabajo_y_salud_docente_estudios_de_casos_en_Argentina_Chile_Ecuador_Mexico_Peru_y_Uruguay)
- Unda, S., Sandoval, J. y Gil-Monte, P. (2008). Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (SQT) (burnout) en maestros mexicanos. *Información Psicológica*, 91-92, 53-63.  
[https://www.researchgate.net/publication/28308382\\_Prevalencia\\_del\\_sindrome\\_de\\_quemarse\\_por\\_el\\_trabajo\\_SQT\\_burnout\\_en\\_maestros\\_mexicanos](https://www.researchgate.net/publication/28308382_Prevalencia_del_sindrome_de_quemarse_por_el_trabajo_SQT_burnout_en_maestros_mexicanos)
- Uribe, J. (2010). *EDO Escala de Desgaste Ocupacional* (Burnout). Manual Moderno.